

手擠奶之護理指導

擠母奶愈早愈好，以手擠奶是最有效的擠奶方式，不需要任何器具，在任何時間任何地點都可以做，所以在產後當天即可開始擠母奶，不要等到奶漲時再擠奶，往往都已經疼痛不已，甚至因乳腺管阻塞而造成乳腺炎。

手擠母乳：

- 1、徹底洗手，清潔乳房。
- 2、舒服的站著或坐著，拿著容器靠近乳房。
- 3、將大姆指放在乳暈上方，食指則放在乳頭下方乳暈邊，兩指相對，再以其他的手指托住乳房，如同C字（圖一）。
- 4、用大姆指及食指輕輕地壓住乳頭及乳暈後方，往胸壁內側壓，擠壓乳暈（圖二）勿移動位置，避免增加乳腺炎及乳房破皮、淤青的機會。
- 5、反覆壓放，以相同方式擠壓乳暈周圍之乳腺管以刺激噴乳反射產生而將奶水擠出。



（圖一）



（圖二）



（圖三）

- 6、一邊乳房至少擠壓三到五分鐘，直到奶水流出變慢之後換擠另一邊乳房（如圖四），如此反覆數次。可用同一邊的手擠同一邊的乳房，累的時候可以換手。一次可能要花二十至三十分鐘。



（圖四）

特別要避免的擠法：

1. 不要過份擠壓乳房，而引起擦傷或淤傷。
2. 避免拉引乳頭及乳房，這樣會損傷乳房組織。
3. 避免雙手在整個乳房上滑動推擠，因此會造成皮膚擦傷。



增加噴乳反射的按摩法

1. 螺旋式按摩如右圖：

用指腹稍微用力，從乳房上方的胸壁開始，按摩乳房，按摩乳房內的泌奶細胞及導管。

手指以螺旋方式按摩乳房，在每一個按摩點按摩數秒再移至下一個按摩點。

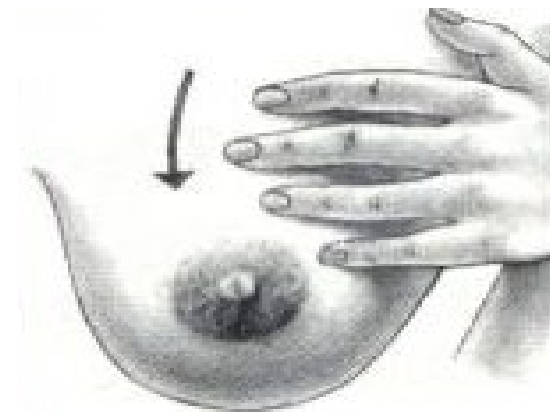
從乳房外側漸漸按摩至乳暈，這種按摩方式與乳房檢測的方式非常類似。



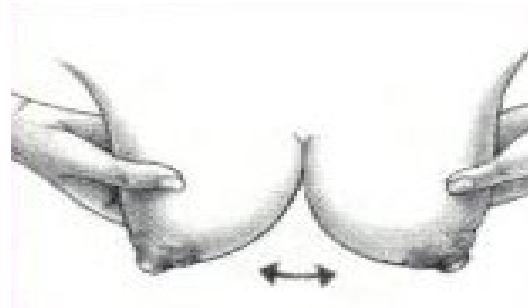
2. 垂直式按摩如右圖：

用手從乳房上方的胸壁，輕撫至乳頭，用好似輕輕搔癢似的力道即可。

這個運動除了可以幫助我們放鬆外也會刺激噴乳反射。



3. 身體微向前傾用手輕輕晃動乳房，地心引力也會幫助噴乳反射。



國民健康局 0800-870-870 (抱緊你、抱緊你)

本院哺乳專線 07-5811982

07-5817121 轉 2323、2388

左營區衛生所 07-5817191

楠梓區衛生所 07-3512110

鼓山區衛生所 07-5315753

梓官區衛生所 07-6103050

三民區衛生所 07-3820492

新興區衛生所 07-2294121

本院母嬰專區網址:<http://806.mnd.gov.tw>

台灣母乳協會:<Http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php>

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康